

Une alimentation saine

<u>Le miel</u> :

Allah a dit :

فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ

Traduction relative et approchée : ***" Il contient un remède pour les gens "*** *S16 V69*

<u>Les dattes</u> :

Le Prophète *-Prières et bénédiction d'Allah sur lui-* a dit :

« Une maison où il n'y a pas de dattes est une maison dont les habitants sont affamés » **[1]**.

Et dans une autre version :

« Une maison sans dattes est comme une maison dans laquelle il n'y a pas de vivres »[2].

'Awra rapporte que 'Aïcha disait :
« Par Allah mon neveu, nous pouvions constater la nouvelle lune, puis la nouvelle lune puis la nouvelle lune, trois nouvelles lunes qui faisaient en somme deux mois et le feu ne s'allumait pas dans la maison du Messager d'Allah. Je dis alors : Mais ma tante de quoi viviez vous alors ? Elle dit: Des deux noires, les dattes et l'eau, sauf que le Messager d'Allah -Prières et bénédiction d'Allah sur lui- avait des voisins parmi les Ansars qui possédaient des bêtes et ils envoyaient de leur lait au Messager d'Allah et nous nous en abreuvions »[3].

D'après Sa'd ibn abi Waqass le Prophète *-Prières et bénédiction d'Allah sur lui-*a dit :

« Celui qui déjeune le matin avec sept dattes de « al 'Ajwa »,
rien ne pourra lui nuire ce jour-là, ni poison et ni sorcellerie » **[4]**.

Cheikh ibn Bâz a dit dans <u>*le précepte de la religion sur la sorcellerie et la divination*</u> :
« …al'Ajwa est une espèce de dattes qui poussent dans la ville de Médine, dont la forme est plus grande que le Sîhâni et d'une couleur plus sombre. Le Prophète -Prières et bénédiction d'Allah sur lui- la planta de sa main, ce qui lui donne des avantages grâce à la bénédiction des plantations du Prophète -Prières et bénédiction d'Allah sur lui-. Cette qualité n'est pas limité au temps du Prophète -Prières et bénédiction d'Allah sur lui-, mais les effets guérisseurs d'al 'Ajwa continueront jusqu'au Jour de la Résurrection, le Prophète -Prières et bénédiction d'Allah sur lui- l'affirma de son vivant

dans le Hadith de Sa'd ibn abi Waqass cité plus haut. Les effets guérisseurs dépassent ceux d'al 'Ajwa et concernent toutes les dattes de Médine, c'est justement ce qui ressort du Hadith rapporté par Mouslim qui dit :
[Celui qui déjeune le matin avec sept dattes] ***« de ce qui pousse au sein de Médine, »***
[ne sera pas affecté par le poison jusqu'au soir.]

Al Haba as-Sawda :

D'après Abou Salama le Prophète -*Prières et bénédiction d'Allah sur lui*- a dit :
« Je vous recommande ces graines car elles sont un remède pour toute chose sauf la mort »**[5].**

Des produits naturels

Le noir (le khôl) :

Le Prophète -*Prières et bénédiction d'Allah sur lui*- a dit :

« Mettez-vous du noir ; car il renforce la vue et fait pousser les cils »**[6].**

Le henné :

'Aïcha rapporte :
« Une femme tendit un livre au Messager d'Allah -Prières et bénédiction d'Allah sur lui- de derrière un rideau. Le Messager d'Allah -Prières et bénédiction d'Allah sur lui-attrapa alors sa (propre) main et dit : « Je ne sais s'il s'agit de la main d'une femme ou d'un homme ». Elle dit : c'est la main d'une femme. Il dit : « si tu étais une femme tu aurais changé la couleur de tes ongles »[7] ; c'est-à-dire avec du henné.

Le parfum :

Ibn Al Qayyim dit :
« Comment le Prophète -Prières et bénédiction d'Allah sur lui- préservait sa santé par le parfum ?
Puisque la bonne odeur alimente l'âme et que l'âme est l'origine de la force et que la force s'accroît par le parfum. Il est alors utile au cerveau et au cœur et à tous les organes cachés. Et il réjouit le cœur, rend l'âme heureuse et joyeuse et c'est ce qu'il y a de plus bénéfique pour l'âme et ce qui est le plus en accord avec elle car il y a entre le parfum et l'âme bonne un lien très étroit. Le parfum faisait partie des choses de la Dounia préférée au plus bon des bons (c'est-à-dire le prophète) -Prières et bénédiction d'Allah sur lui-.
D'après Anas ibn Malik, le Prophète -Prières et bénédiction d'Allah sur lui- ne refusait pas le parfum[8].
D'après abou Sa'id al Khoudri, le Prophète -Prières et bénédiction d'Allah sur lui- a dit :

« Les grandes ablutions le vendredi est obligatoire pour tout pubère [...]
et qu'il touche du parfum s'il en a »[9].

Le parfum a des particularités : Les anges l'aiment, les démons le fuient, car la chose préférée des démons est la mauvaise odeur ; ainsi les bonnes âmes aiment les bonnes odeurs. Et les âmes mauvaises aiment les mauvaises odeurs. Chaque âme penche vers ce qui lui convient. Donc les mauvaises (odeurs) conviennent aux mauvais, les mauvais conviennent aux mauvaises (odeurs). Et les bonnes (odeurs) conviennent aux bons ; et les bons conviennent aux bonnes (odeurs). Et ces termes s'ils qualifient les hommes et les femmes, ils désignent également les actes, les paroles, la nourriture, les boissons, les vêtements et les parfums »[10].

La crainte d'Allah

Allah dit:

يَـٰبَنِىٓ ءَادَمَ قَدۡ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكُمۡ لِبَاسًا يُوَٰرِى سَوۡءَٰتِكُمۡ وَرِيشًاۖ وَلِبَاسُ
ٱلتَّقۡوَىٰ ذَٰلِكَ خَيۡرٌۚ ذَٰلِكَ مِنۡ ءَايَـٰتِ ٱللَّهِ لَعَلَّهُمۡ يَذَّكَّرُونَ

Traduction relative et approchée : " ***Ô enfants d'Adam ! Nous avons fait descendre sur vous un vêtement pour cacher vos nudités, ainsi que des « plumes » - Mais le vêtement de la piété voila qui est meilleur. – C'est un des signes (de la puissance) d'Allah. Afin qu'ils se rappellent*** " *S7 V26.*

Ibn Kathir dit :
*« Allah rappelle aux hommes le bienfait qu'Il leur a accordé en leur donnant des vêtements et des « plumes ». Dans ce verset **« al-Libass »** désigne le vêtement, cachant les parties intimes, et les plumes **« ar-Rich »** est la parure servant à embellir. Donc **« al-libass »** fait partie des parures fondamentales alors que **« ar-Rich »** est le surplus... Et l'habit de la piété, c'est la foi en Allah et Sa crainte et les bonnes oeuvres »[11].* Et ceci est le meilleur habit protégeant l'individu.

Ibn 'Abbas a dit :
***« Les bonnes actions apportent de la clarté au visage, de la lumière dans le cœur, de la vitalité au corps et de la compassion dans le cœur des gens. Et les mauvaises actions obscurcissent le visage, installent les ténèbres dans le cœur et dans la tombe et vaut l'animosité dans le cœur des gens »*[12].**

Ibn al Qayyim dit :
« Parmi les conséquences des péchés, l'obscurité que l'individu ressent réellement dans son cœur tout comme il ressentirait la tombée de la nuit. Car l'obéissance est une lumière et le péché des ténèbres. Et ces ténèbres prennent de l'ampleur jusqu'à apparaître dans le regard, puis le visage, et devient une obscurité sur le visage, que tout le monde pourra voir »[13].

Préserve ce qu'Allah t'a déjà donné

D'abord en ne t'appliquant pas tout et n'importe quels produits vendus sur le marché et puis en étant assidue à tes invocations du matin et du soir et toutes les invocations de manière générale.

Invocation à faire le matin (entre autres) :

اللهم إني أسألك العافية في الدنيا و الآخرة ،
اللهم إني أسألك العفو و العافية في ديني و دنياي و أهلي و مالي ،
اللهم استر عوراتي و آمن روعاتي ،
اللهم احفظني من بين يدي و من خلفي و عن يميني و عن شمالي و من فوقي
و أعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي

« Ô Seigneur ! Je Te demande le pardon et la santé dans cette vie et dans l'au-delà. Ô Seigneur ! Je Te demande le pardon et la paix dans ma religion, ma vie, ma famille et mes biens. Ô Seigneur ! Cache mes défauts et mets moi à l'abri de tous mes effrois. Ô Seigneur ! Protège moi de ce qui est devant moi, derrière moi, sur ma droite, sur ma gauche, et au-dessus de moi et je cherche refuge auprès de Ta grandeur contre le fait d'être englouti dans la terre »[14]

Le mot de la fin...

Le Prophète *-Prières et bénédiction d'Allah sur lui-* a dit :

« […]Il se peut qu'une femme habillée dans cette vie soit nue dans l'au-delà ». [15]

Al Hafidh ibn Hajar a dit :

« Il y a plusieurs explications au terme « habillée » et « nue » :

1. Habillée dans cette vie car elle en a les moyens, nue dans l'au-delà de toutes récompenses faute de n'avoir œuvré dans la vie d'ici-bas.

2. Habillée mais avec des vêtements transparents qui ne cachent pas les parties, ce qui lui vaudra comme châtiment d'être nue dans l'au-delà.

3. Habillée de bienfaits d'Allah mais nue de toute reconnaissance. Ce qui se reflètera par une sanction en conséquence dans l'au delà.

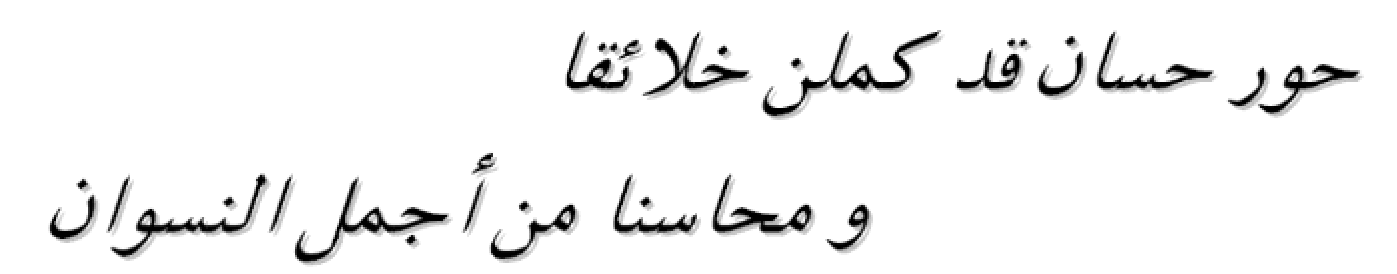
4. Couverte entièrement mais en tenant son voile par derrière laissant apparaître sa poitrine, alors elle est comme nue et sera châtiée dans l'au-delà.

5. Habillée en étant mariée avec un homme pieux mais nue dans l'au-delà de toutes œuvres, car la piété de son mari ne lui sera d'aucune utilité. Comme Allah a dit :

فَإِذَا نُفِخَ فِى ٱلصُّورِ فَلَآ أَنسَابَ بَيْنَهُمْ يَوْمَئِذٍ وَلَا يَتَسَآءَلُونَ

Traduction relative et approchée : ***"Puis quand on soufflera dans la Trompe, il n'y aura plus de parenté entre eux ce jour-là, et ils ne se poseront pas de questions*** *, S23 V101 ".*[16]

Alors attention ma sœur de ne pas faire partie de ces catégories de femmes-là, et saches que c'est la plus pieuse dans cette vie-là qui sera la plus belle dans l'au-delà !



« Des belles Houris à l'apparence et
à la beauté parfaite parmi les plus belles femmes »

Et Allah est Le plus Savant.

Références:
Zad al Ma'ad (ibn el Qayyim el Jawziya)
Fath al Bari (Ibn Hajar)
Adwa-ou al Bayane (Chinqiti)
Fatawa al Mar-a (Ibn Baz)
La beauté de la femme musulmane entre la médecine et la législation (Mouhammad ibn 'Abdil 'Aziz al Mousnad)
Nadhm al Fara-id ('Abdoul-Latif ibn abi Rabi')

Recherche effectuée par Oummou Yassir

---

[1] Rapporté par Ahmd, Mouslim, abou Dawoud, Tirmidhi, ibn Majah. Voir *Sahih al Jami' as-Saghir .*
[2] Rapporté par ibn Majah. Voir *Sahih al Jami'as-Saghir.*
[3] Rapporté par Boukhari et Mouslim.

[4] Rapporté par Boukhari (n°5768) et Mouslim (n°2047).
[5] Rapporté par Boukhari et Mouslim.
Et encore d'innombrables aliments que le Prophète *-Prières et bénédiction d'Allah sur lui-* recommandait, et qu'il serait trop long d'énumérer ici. Mais je te renvoie à *Zad al Ma'ad* de ibn al Qayim al Jawziya, volume 4: La médecine prophétique.
Lis-le, car c'est un ouvrage très enrichissant. La traductrice.
[6] Rapporté par Tirmidhi.
[7] Rapporté par Ahmad dans a*l Mousnad* , abou Dawoud, Nassa-i.
[8] Rapporté par Boukhari.
[9] Rapporté par Boukhari.
[10] *Zad al Ma'ad* (volume 4, pages 278 à 280).
[11] *Tafsir ibn Kathir* volume 2, page 407.
[12] *Al Jawaboul Kafi* de ibn al Qayyim.
[13] *Al Jawaboul Kafi* page 98.
[14] Rapporté par abou Dawoud et ibn Majah ; voir Sahih Sounane ibn Majah (2/332)
[15] Rapporté par Boukhari.
[16] *Fath al Bari* volume 13, page 23.